

減塩野菜増しレシピ

～目指せ1食2g おいしくたべて減塩しよう～

塩分のとりすぎは、血圧を上げ、脳卒中や心臓病などさまざまな病気のリスクを高めます。
1日の食塩摂取の目標量は「男性7.5g未満、女性6.5g未満」です。
達成するためには、1食あたりの食塩摂取量を平均2g程度におさえることが理想です。
レシピを組み合わせることで1食2g程度の食事を目指しましょう！！

ツナマヨにカレー粉のアクセントでマンネリ解消の一品に。

ブロッコリーとツナのカレー和え

野菜使用量
一人分

70

g

食塩相当量
一人分

0.3

g



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



「ミヤリー」

●材料(2人分)

ブロッコリー	60g
ミニトマト	40g
きゅうり	40g
ツナ缶	40g

カレー粉	2.4g
マヨネーズ	16g

A

●作り方

- ① ミニトマトは半分に、ブロッコリーときゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーはさっと茹でる。
- ③ ツナと①, ②, 混ぜておいたAの調味料を和える。

☆スパイス(カレー粉)を効かせて減塩！
食塩不使用でも十分味のアクセントがつくので
いろいろなお料理に活用できます！

フォローしてね♪

【一人分の栄養価】

エネルギー91kcal / たんぱく質5.5g
脂質6.5g / 炭水化物5.1g / 食塩相当量0.3g

市公式クックパッドにて
「減塩野菜(ベジ)増し」レシピを随時配信！

